

# ÍNDICE PREVENCIÓN, SALUD Y ALIMENTACIÓN

---

---

## TEMA 1 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

---

- Conceptos básicos en nutrición
- La nutrición como ciencia
- Qué es una dieta
- La figura del dietista
- La dieta mediterránea en España
- Test de evaluación

## TEMA 2 LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

---

- La alimentación de 0 a 6 años
  - *Lactancia natural, mixta y artificial*
  - *Introducción de los alimentos complementarios*
- Dietas para el crecimiento y el desarrollo intelectual
- Las alergias infantiles y los alimentos
- Cómo frenar la obesidad infantil
- Test de evaluación

## TEMA 3 LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

---

- El desarrollo hormonal
- El acné y la alimentación
- La dieta y el cuidado del peso
- Test de evaluación

## TEMA 4 LA ALIMENTACIÓN EN ADULTOS

---

- El metabolismo a partir de los 30 años
- Fertilidad, embarazo y lactancia
- La menopausia
- Prevenir el envejecimiento mediante la dieta
- Test de evaluación

## TEMA 5 LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

---

- Recomendaciones dietéticas en la tercera edad
- Alimentación y energía
- Dietas para mantener el peso adecuado
- Tratamiento nutricional de las enfermedades de las personas mayores
- Test de evaluación

## TEMA 6 LOS ALIMENTOS QUE CURAN

---

- Dieta para la anemia
- Dieta para la diabetes
- Dieta para la osteoporosis
- Dieta para la hipertensión
- Dieta para el colesterol
- Dieta para el cáncer
- Test de evaluación

## TEMA 7 DIETAS PARA ENFERMEDADES LEVES

---

- Dieta líquida, dieta semi-blanda, dieta blanda, dieta laxante y dieta astringente
- Diarreas y vómitos
- La gripe y los resfriados
- La astenia
- Asma y problemas de alergias
- Test de evaluación